

Les 10 règles de l'automédication

1. Demander l'avis du pharmacien au moindre doute.
2. Consulter son médecin en cas de persistance ou d'aggravation des symptômes et en cas d'apparition de nouveaux troubles. Ne pas prendre un traitement plus de 5 jours.
3. Lire le mode d'emploi et s'y conformer strictement. Vérifier la date de validité des médicaments que vous prenez dans votre armoire.
4. Ne pratiquer l'automédication que sur soi. Ne jamais donner de médicament à une femme enceinte ou allaitante, à un nourrisson ou à un enfant en dehors d'une prescription médicale.
5. Lors d'une consultation, toujours informer son médecin des médicaments pris.
6. En cas de suivi d'un traitement, ne pas ajouter une automédication.
7. Se méfier de l'alcool qui perturbe l'effet de nombreux médicaments. L'idéal est de s'abstenir ou de boire très modérément.
8. Ne pas conserver les médicaments de prescription pour une utilisation ultérieure, sauf avis médical exprès.
9. Personne ne réagit de la même façon et un médicament efficace pour un proche pourra être inefficace voire dangereux pour vous.
10. Bien ranger les médicaments, hors de portée des enfants. Les produits d'automédication sont de vrais médicaments, potentiellement dangereux...



Les avantages web CARTEBLANCHE

Le Guide des médicaments sans ordonnance est disponible sur internet sur votre site www.carteblanchepartenaires.fr

Il vous propose des fiches sur :

- les principales maladies pouvant être prises en charge par des médicaments sans ordonnance ;
- les molécules ou principes actifs disponibles sans ordonnances ;
- les médicaments correspondant avec toutes les informations utiles.



La santé gagnante



Guide des médicaments sans ordonnance



Les 10 règles pour bien se soigner soi-même

Le principe des médicaments sans ordonnance



Tous les maux ne méritent pas une consultation médicale et il est souvent légitime de vouloir gagner du temps en se soignant par soi-même. C'est le principe même de l'automédication. C'est d'autant plus légitime que la plupart des maladies bénignes guérissent toutes seules... Alors autant profiter des médicaments qui permettent d'être soulagé en attendant la guérison.

Mais l'automédication peut aussi être une source importante de dangers, en cas d'intolérance, d'interactions médicamenteuses, de contre-indications... Il ne faut donc pas faire n'importe quoi. Pour ne pas vous tromper, vous pouvez appliquer quelques règles simples et surtout bénéficier de l'expérience de votre pharmacien. C'est le spécialiste des médicaments.

Il faut lui demander son avis systématiquement, surtout si vous prenez déjà un autre médicament, si vous êtes allergique ou si vous n'avez jamais expérimenté les symptômes qui vous font souffrir.

En pratique, vous pouvez vous passer de son avis s'il s'agit d'un médicament que vous connaissez bien et que vous avez déjà pris avec succès dans les mêmes circonstances. A défaut, il faut toujours lui demander conseil.

Les principaux usages des médicaments sans ordonnance

Symptômes	Classes de médicaments / DCI	Quand ?	A savoir
Allergies - Rhumes des foins	Antihistaminiques	A prendre dès les premiers symptômes s'il s'agit d'une rhinite déjà diagnostiquée.	Voir votre médecin pour une éventuelle désensibilisation.
Douleur	Antalgiques (aspirine, paracétamol, ibuprofène)	Si douleur ponctuelle due à une cause sans gravité.	Toute douleur inhabituelle ou intense nécessite une consultation rapide.
Migraine	Antalgiques (aspirine, paracétamol, ibuprofène)	Dès le début de la crise.	Ne prenez pas l'habitude de prendre des antalgiques à chaque migraine : il faut consulter car il existe des médicaments spécifiques.
Jambes lourdes	Veinotoniques	Si douleur malgré la marche, l'élévation des jambes le soir et l'usage des collants ou bas adaptés.	Il faut consulter au moins une fois par an en cas de jambes lourdes (évaluation varices, phlébite).
Toux	Antitussifs	Si la toux débute lors d'un refroidissement, sans fièvre ni signe gênant.	En cas d'épidémie de grippe, consultez votre médecin dans la journée.
Mal de gorge	Antibactériens	Douleur peu intense, sans fièvre, avec un nez qui coule ou une toux.	Consultez si la douleur ne passe pas après 2 jours.
Brûlures d'estomac	Antiulcéreux	En cas de brûlures occasionnelles.	Si la douleur ne passe pas rapidement ou si elle récidive, il faut consulter.
Diarrhée	Antidiarrhéiques	Si ponctuelle, sans signe de gravité.	Pas plus de 2 jours et jamais de retour d'un pays tropical.
Constipation	Laxatifs	Constipation et traitement connu de longue date.	Consulter en cas de changement récent du transit intestinal.
Crise hémorroïdaire	Antihémorroïdaires	Hémorroïdes déjà diagnostiquées et médicament déjà éprouvé.	Consulter systématiquement en cas de sang dans les selles.
Règles douloureuses	Antispasmodiques, antalgiques	Si douleur déjà diagnostiquée et sans changement.	Il faut éliminer une endométriose (prolifération de tissus de la muqueuse utérine en dehors de l'utérus).
Mycoses vaginales	Antifongiques	Si problème et traitement connus.	Pour éviter les récurrences, il est important que l'homme prenne l'habitude de faire une toilette intime après les rapports sexuels.